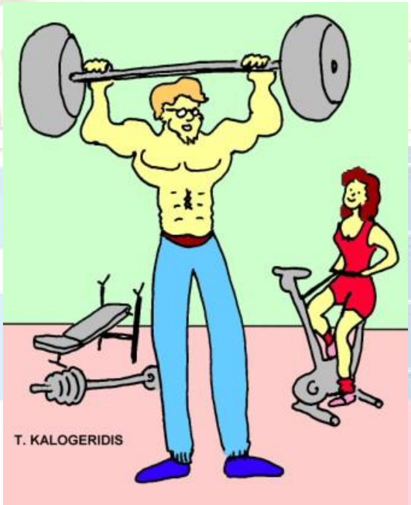
Learning Greek podcasts… from the Hellenic American Union©

Ο Ξενοφών σας μαθαίνει Ελληνικά

Healthy living – Υγιεινή ζωή

"The friends talk about ways to live a healthy life such as giving up smoking, exercising, and eating better."



ΞΕΝΟΦΩΝ: Γεια σας και πάλι! Σήμερα, η παρέα συζητάει για το πώς μπορούμε να κάνουμε τη ζωή μας καλύτερη...

Γιώργος: Πωπω... αποπνικτικά είναι εδώ μέσα! Έχει τόσο καπνό που δε σας βλέπω.





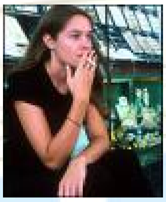
Μαρία: Έχεις δίκιο, Γιώργο. Όλοι με ένα τσιγάρο στο χέρι είναι.



ΞΕΝΟΦΩΝ: Καλά δεν ξέρουν πόσο βλαβερό είναι;

Ελένη: Ελάτε βρε παιδιά, τα παραλέτε! Αφήστε τους ανθρώπους να χαλαρώσουν λίγο.

ΞΕΝΟΦΩΝ: Ναι, να χαλαρώσουν αυτοί και να πνιγούμε από τον καπνό εμείς...



Γιώργος: Μάλλον πρέπει να είσαι πιο αυστηρή με τους άλλους! Ειδικά, όταν οι κακές τους συνήθειες βλάπτουν και σένα!



Μαρία: Πάντως, το τι είναι υγιεινό και τι όχι, διαφέρει από άτομο σε άτομο.

ΞΕΝΟΦΩΝ: Για ακούστε άλλη μία φορά...

ΞΕΝΟΦΩΝ: Ήρθε η ώρα να πείτε κι εσείς κάτι. Ακούστε και πείτε το:

Αφήστε τους ανθρώπους να χαλαρώσουν λίγο.
Πρέπει να είσαι πιο αυστηρή με τους άλλους!
Τα παραλέτε!

ΞΕΝΟΦΩΝ: Όταν πιστεύετε ότι κάποιος δεν είναι ρεαλιστής, ΤΙ ΛΕΤΕ;

Η άποψή σου είναι μάλλον ρομαντική!
Σωστά το σκέφτηκες!

Δεν αξίζει κάτι καλύτερο;

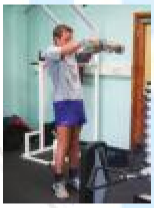
ΞΕΝΟΦΩΝ: *Η άποψή σου είναι μάλλον ρομαντική! Η άποψή σου είναι μάλλον ρομαντική!*

ΞΕΝΟΦΩΝ: Αυτό το ξέρετε; Οι Ελληνες είναι οι πιο φανατικοί καπνιστές σε όλη την Ευρώπη.

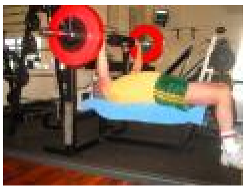


ΞΕΝΟΦΩΝ: Οι φίλοι προβληματίζονται. Η συζήτηση συνεχίζεται...

Γιώργος: Εκτός από το να κόψουμε το κάπνισμα πάντως, υπάρχουν πολλοί τρόποι να βελτιώσουμε την υγεία και την καθημερινότητά μας.

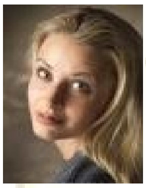

ΞΕΝΟΦΩΝ: Εγώ πάντως πηγαίνω τρεις φορές την εβδομάδα στο γυμναστήριο.



Μαρία: Η ισορροπημένη διατροφή για παράδειγμα! Να προσθέσουμε λαχανικά και φρούτα στα γεύματα μας. Όσο για το έτοιμο φαγητό, μόνο κακό μπορεί να κάνει...

Ελένη: Εγώ πάλι πιστεύω ότι όλα αυτά είναι κάπως υπερβολικά. Ούτε η δίαιτα ούτε η γυμναστική θα μας κάνουν ευτυχισμένους.

Γιώργος: Δηλαδή, η άποψή σου είναι να κάνουμε ό,τι θέλουμε χωρίς περιορισμούς; Και η υγεία μας;



Ελένη: Είμαι σίγουρη ότι η θετική σκέψη είναι αυτό που χρειαζόμαστε για να αισθανόμαστε όμορφα!



Γιώργος: Δε διαφωνώ. Όμως με το σημερινό τρόπο ζωής, η άποψή σου είναι μάλλον ρομαντική!

ΞΕΝΟΦΩΝ: Για ακούστε άλλη μία φορά...

ΞΕΝΟΦΩΝ: Ήρθε η ώρα να πείτε κι εσείς κάτι. Ακούστε και πείτε το:

Ούτε η δίαιτα ούτε η γυμναστική θα μας κάνουν

ευτυχισμένους.
Εγώ πιστεύω ότι όλα αυτά είναι κάπως υπερβολικά!
Υπάρχουν πολλοί τρόποι να βελτιώσουμε την υγεία και την καθημερινότητά μας.

ΞΕΝΟΦΩΝ: Όταν συμφωνείτε με κάποιον , ΤΙ ΛΕΤΕ;

Δε διαφωνώ.
Το έτοιμο φαγητό, μόνο κακό μπορεί να κάνει.
Αποπνικτικά είναι εδώ μέσα!

ΞΕΝΟΦΩΝ: *Δε διαφωνώ. Δε διαφωνώ.*

ΞΕΝΟΦΩΝ: Αυτό το ξέρετε; Τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα έχουν ανοίξει πολλά καταστήματα με είδη υγιεινής διατροφής.



ΞΕΝΟΦΩΝ: Σας περιμένω και πάλι, ΓΕΙΑ ΣΑΣ!